

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

العدد رقم 02



الروح الإيجابية

استكشاف مواطن القوة الإنسانية وطاقاتها الكامنة في النفس البشرية

تأليف:

تشارلز آر سنيدر

شين جي لوبيز

جنيفر بيدروتي

تأليف: تشارلز آر سنيدر



في ثــــوانٍ...

"الإنسان أمامه خياران: إما أن يكون تابعًا أو مبادرًا، ونحن نرغب في أن نكون مبادرين ومتقدمين". مقولة لسيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم رعاه الله، هي كلمات نعتز بها ونستلهمها دستورا نهتدي به في كل ما تقدمه المؤسسة من مبادرات وأفكار ترتقي بالمجتمع وتنهض بفكره وثقافته. ولن نرضى بأن نكون تابعين بل سنواصل العمل والاجتهاد دائماً لنكون من المبادرين والمتقدمين.

من هنا تتشرف مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم بإطلاق مشروع: "كتاب في دقائق" الذي سيسهم في نشر المعرفة من خلال تقديم أفضل ما كتب، إضافة إلى نقل العلوم والمعارف من لغتها الأصلية إلى اللغة العربية على شكل خلاصة ممتعة وغنية بالمضمون والمعاني لمجموعة من أهم المجالات الحيوية في عصرنا الراهن وهي: القيادة والإدارة الحديثة ومدارسها المختلفة، التنمية البشرية والطاقة الإيجابية وفنون الدافعية والتحفيز، والأسرة وتحدياتها العصرية وقضايا المجتمع الآنية.

نعيش عصرا تتسابق فيه عقارب الساعة؛ عصر أصبح فيه الوقت سلعة ثمينة لمن يمتلكونها، وأثمن لمن يعرفون كيف يستثمرونها بالحكمة والتوجه صوب مستقبل أفضل. وعليه، فقد أردنا اختصار الكلمات ووضع الحروف في نصابها من خلال إتاحة المجال لقيادات دولتنا للاطلاع على جديد المعارف في أقصر مدة زمنية متاحة. مما سيبقي العقول متقدة والقلوب متوثبة.

إنه مشروع قديم حديث، فعلماء العرب والمسلمين قاموا في عصر النهضة بترجمة الكتب وتلخيصها بما يتناسب مع توجهات الباحثين والراغبين في المعرفة. وزخرت مكتبات الأندلس والعراق والشام ومصر بآلاف الملخصات لكتب الأدب والفلسفة والعلوم. واليوم تسعى مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم إلى إحياء تراث قديم ساهم في نشر المعرفة وبناء الحضارة العربية والإسلامية قبل أكثر من ألف عام. يأتي هذا المشروع ضمن دعم منظومة نشر المعرفة التي تتصدرها المؤسسة، ولدينا كافة الأسباب التي تجعلنا نؤمن بأنه سيخدم شريحة واسعة من أبناء بلادنا على امتداد الوطن، لما فيه من فائدة كبرى تتجلى في نقل أكبر قدر من المعارف في أسرع وقت ممكن.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم





علم النفس في ثوبه الجديد!

يقصد بالطاقة الإيجابية لمواطن القوة الكامنة في النفس البشرية دراسة ما يطلق عليه "روبرت كينيدي": "كل ما يضفي على الحياة معنى ولوناً وطعمًا وقيمة حقيقية!" تخيل نفسك - مثلاً - أنك تسافر في رحلة طويلة وعميقة لاستكشاف الجوانب السلبية للنفس البشرية، وكل ما يكتنفها من نقاط ضعف وعجز وقصور! وهذا ما حدث بالفعل - للأسف - على مدار الأعوام المائة السالفة؛ حين سيطرت النظرة السلبية والمعالجة المرضية وتحكّمت محاولات مقاومة الطاقة السلبية في كل أنماط ومناهج علم النفس.

وبسبب ما قد يعتري السلوك البشري من زلات وهنات إنسانية، فقد تمخضت تلك المعالجة والنظرة القاتمة عن تضخيم وتهويل الجانب المظلم للأداء البشري. ومع مطلع القرن الحادي والعشرين، بزغ توجه جديد نحو دراسة الجانب الإيجابي وما يتمتع به الإنسان من مميزات وقدرات، بغض النظر عن الآفات والزلات. هذا التوجه هو جوهر الطاقة الإيجابية للنفس البشرية، والذي ينقب ويزيل الستار عن مواطن القوة الكامنة داخل كل إنسان، ويستثمرها بطرق عملية وبمنتهى الدقة والفاعلية.

> "إن لم تستطع أن تسخر من نفسك وتضحك منها؛ فستفوتك أروع نكتة يمكن أن تسمعها في حياتك"

تمتين مواطن القوة: مهمة علم النفس "المُعطّلة"



تمحورت دراسات السلوك البشري قبل الحرب العالمية الثانية حول ثلاثة محاور رئيسة هي:

- معالجة الأمراض العقلية؛
- تحفيز الإنجازات والإبداعات الإنسانية؛
- اكتشاف المهارات وتطوير الشباب والمواهب الاستثنائية.

ولكن توجهات العلماء انقلبت بعد الحرب فتغيرت الموازين ليتحول البشر في نظر علماء السلوك إلى مجرد ضحايا عاجزين، تحكمهم محفزات غريزية داخلية، أو مثيرات خارجية، أو خيالات طفولية، أو صراعات غير حضارية! حصرت تلك السلبية التي افترضها – ثم فرضها – العلماء على النفس البشرية مهمتهم في التوقف عند حالات تقويم العادات الخاطئة، ودحر المحفزات المضللة، وتصحيح سلوك العقول الفاسدة، أو هكذا ظنوا وانطلقوا وطبّقوا.

بعد مرور خمسين عامًا ثبت زيف هذه الادعاءات لأنه ليس من المنطق ولا العلم ولا العدل في شيء أن نوظف علم السلوك الإنساني بنسبة خمسين بالمائة مركزين على دوره العلاجي، ومهملين دوره التنموي والتطويري والتغييري. ومن هنا تحوّلت الأنظار والاتجاهات نحو مناهج علمية وعملية أكثر واقعية. فدور الطب النفسي لا يقتصر على دراسة نقاط الضعف والسلبيات، بل يمتد ليشمل مواطن القوة والإيجابيات. فبدأ علماء السلوك ينادون بأنّ وظيفة علم النفس لا يمكن أن تتوقف عند آليات معالجة وتقويم الزلات، بل الأولى أن تركز على تنمية المهارات وشحذ الطاقات وتفعيل القدرات. وبالفعل تحركت الطاقات الإيجابية الإنسانية؛ كالشجاعة، والتفاؤل، وسحر الشخصية، وأخلاقيات العمل، والأمل، والنزاهة، والمصداقية، وأثبتت قدرتها على التصدي لأكثر الأمراض النفسية تعقيدًا. وبالتالي بدأت أدوات ومهام تحصيننا ضد الأمراض النفسية في ابتكار علم جديد يتخصص في (تمتين الإيجابيات - لا سيّما في بيئة العمل - وبدأت بذلك رحلة كشف الستار عن الكثير من الأسرار، وإزاحة الغبار عن قدرات الكبار والصغار.



الطاقة الإيجابية بين الشرق والغرب



اتجه الباحثون بدايةً إلى دراسة السياقات الثقافية والتاريخية، وذلك لإدراك الممارسات الإيجابية التي أثبتت جدارتها في توفير حياة صحية وآمنة للشعوب عبر التاريخ. وقد اتسع هذا الاتجاه مؤخرًا ليشمل وجهات النظر الشرقية – المهملة فيما سبق – إلى جانب إسهامات الغرب بهدف تنويع وجهات النظر المطروحة.

فقد كرس كلٌّ من "أفلاطون" و"أرسطو" جانبًا حاسمًا من فلسفتهما لدراسة مواطن القوة والفضائل الإنسانية. قدم "أرسطو" – بعد تعمقه في نظرية "أفلاطون" حول مفهوم الفضيلة - إحدى عشرة فضيلة أخلاقية جوهرية هي: الشجاعة، والاعتدال، والمروءة، والسخاء، والترفع، والهدوء، وحسن المعشر، والمصداقية، والفطنة، والعدالة، والصداقة. إذ اعتقد فلاسفة اليونان في "قدرة الفضائل الإنسانية على تحقيق التميز والنتائج الاستثنائية."

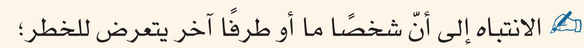





اللقاء الإيجابي بين الشرق والغرب

تتشعب جذور "التعاطف الإنساني" لدى الثقافتين الشرقية والغربية. ففي الغرب تعددت إسهامات أرسطو حول التفهم والتعاطف والتفاعل الإنساني والإشفاق، وحدث نفس الشيء في الثقافتين الصينية والهندية بهدف صقل النفس البشرية. كما حث الثقافة الإسلامية على التآزر والتآلف والتكاتف والتراحم والتلاحم إلى درجة أن يحب المسلم لأخيه ما يحب لنفسه. وفي العصر الحديث قدم الدكتور "إريك كاسيل" في تناوله للطاقة الإيجابية ثلاثة مقوّمات جوهرية للتفهم والتعاطف الإنساني هي:

- الانتباه إلى أنّ شخصًا ما أو طرفًا آخر يتعرض للخطر؛
- إدراك أنّ ذلك الآخر غير قادر على مواجهة الأزمة بمفرده؛
- اتخاذ القرار بأنّ علينا، وباستطاعتنا، مشاركته هذه المعاناة ودفع الخطر عنه.



هذه القدرة على التعاطف والمؤازرة ترسّخ فينا ثقافة ومبادئ اجتماعية وإنسانية نبيلة، بدلاً من السقوط في حب الذات والأنانية. كما أن التعاطف والتفاعل يمهدان للإنسان سبل النجاح ويفتحان له طرق الفلاح، كما يرسخان قيم العمل والتلاحم المجتمعي، ويحركان الطاقات الجماعية بدلاً من الركون إلى المستوى البدائي من السعادة الفردية.





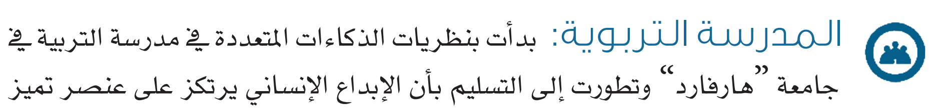
الإرهاصات العلمية الأولى لاستشراف الطاقة الإيجابية

لاحظ علماء "علم النفس الإيجابي" أنّ مدارس الإدارة الحديثة، ومن ضمنها الجهود الحثيثة في التنمية البشرية، ومحاولات زيادة الإنتاجية المؤسسية- فشلت في تسلسلها وتتابعها، في تحقيق التميز لمعظم المؤسسات. هناك منظمات ومجتمعات حققت تقدمًا ونجاحات، لكن معظمها ظلت تراوح مكانها دون طائل. حيث بقيت نسب الشخصيات والمنظمات والجماعات المتميزة كما هي رغم مرور مائة عام تقريبًا على بزوغ فجر الإدارة العالمية.

بدأت مناهج الإدارة العلمية في مطلع القرن العشرين على يد "فريدريك تايلور"، تلتها المدرسة السلوكية التي قامت على المثير والاستجابة، ثم مدرسة العلاقات الإنسانية التي قامت على فكر "أبراهام ماسلو" الذي اهتم بالفروق الفردية بين الناس بناء على دوافعهم، حتى اشتهر بمقولته التاريخية: "إذا كانت كل أدواتك مطرقة، فسترى كل ما حولك مسامير." أي أنك ترى من داخلك ولسوف تكون دائمًا أنت هو أنت، شئت أم أبيت. ويرى خبراء القيادة أن هذه المقولة أثمرت بعد عشرين عامًا ما عرف لاحقًا بمدرسة الذكاءات المتعددة في التربية للدكتور "جاردنر" في "هارفارد"؛ ثم نظرية القيادة الموقفية التي لخصها كتاب "مدير الدقيقة الواحدة" للدكتور "بلانشارد" الذي اشتهر بدعوة المديرين إلى التجوال بين الموظفين ليجدوهم يؤدون العمل الصحيح، بدلاً من مراقبتهم لضبطهم وهم يخطئون وتقريعهم. في تلك الفترة أيضًا - أي في مطلع الثمانينيات - خرج "توم بيترز" بكتابه "البحث عن التميز" داعيًا إلى التعلم من تجارب النجاح بدلاً من حالات الفشل، فانطلقت حركة التفكير الإيجابي في السلوك المؤسسي والتنظيمي التي ما لبثت أن تحولت إلى ما نسميه اليوم موجة "التميز في الأداء والطاقة في العطاء."







اكتشافات علمية واكبت تطبيقات علم النفس الإيجابي

المدرسة التربوية: بدأت بنظريات الذكاءات المتعددة في مدرسة التربية في جامعة "هارفارد" وتطورت إلى التسليم بأن الإبداع الإنساني يرتكز على عنصر تميز ومكمن قوة ينبع من داخل كل إنسان، مما يجعل شرط الذكاء التحليلي والعلمي مجرد واحد من جملة شروط.

المدرسة الاجتماعية: مثلتها منظمة "جالوب" العالمية والمشهورة بمسوحاتها ودراساتها الإحصائية والمكثفة، وتمخضت عن حركة نقاط القوة بقيادة "دونالد كليفتون" و"ماركوس باكنجهام"، والتي أكدت أنّ الإنسان لا يعرف ذاته وصفاته تلقائيًا، ولا بد له من اكتشاف نقاط قوته والأداء من خلالها. ومن ثم فإنّ التدريب لا يثمر مع المديرين والقياديين، والأفضل أن نستثمر أكثر في اجتذاب المتميزين وتعيين الجديرين المتمتعين بمنظومة ذكاءات متكاملة، بدلاً من تدريب وتحفيز موظفين لا يمكنهم حتى تحفيز ذواتهم.

المدرسة التشريحية: قادها علماء فسيولوجيا الدماغ وجراحو المخ والأعصاب المهتمون بالخلايا الدماغية وأدوارها القيادية حتى أثبتوا أنّ سلوك الإنسان يترسخ في خلايا مخه، وأنّ أي تغيير في السلوك يتطلب تغيرًا تشريحيًا في وظائف المخ. بل إنهم ذهبوا إلى القول بأنه ليس في الإنسان مهارات لينة وطيعة وأخرى جامدة، ولهذا السبب لا يحقق التدريب الإداري والسلوكي نتائج سريعة كما يأمل خبراء التدريب وقادة التغيير؛ ومن ثم فالأولى دائمًا هو وضع الشخص المناسب في المكان المناسب، بدلاً من تصنيعه وإعادة اختراعه ليعيد تحقيق نتائجه.

المدرسة الإدارية: قادها "جيم كولنز" ونشرها في كتابه "من جيّد إلى رائع" حيث حدد سمات جديدة للقيادة العظيمة، وأكدها بعده بعامين "ستيفن كوفي" في نظرية العظمة، وهي العادة الثامنة التي تدعونا إلى اكتشاف ما يميزنا وإلهام الآخرين إلى اكتشاف ذواتهم. وهذا يعني باختصار أن "كوفي" قد اعترف بقصور منظومة العادات السبع التي أبهرت العالم، وأن السلوك داخلي والأداء ذاتي، ولهذا عجز كل الناس بمن فيهم "كوفي" نفسه عن وضع "العادات السبع" كاملة ومتسلسلة موضع التطبيق.

المدرسة النفسية: وهي ذاتها مدرسة علم النفس الإيجابي التي جمعت التراث السابق وحولته من نظرية إلى منهجية. فقد أكد روادها "مارتن سليجمان" و"دونالد كلفتون" أنّ السعادة تصنع النجاح وليس العكس، وأن الطاقة الإيجابية هي المكون الأساسي لكليهما. فكان هذا فتحًا علميًا رائدًا وقائدًا لنظرية "التمتين" التي يمكن أن تبنى عليها الدول استراتيجياتها في التنمية البشرية، ومن ثم في "التنافسية."





مقاييس مواطن القوة ونتائجها الإيجابية



كرّس "دونالد كليفتون" خمسين عامًا من حياته لدراسة النجاح وعوامله ومقوماته معتمدًا في دراسته على هذا السؤال البسيط: "ماذا سيحدث إذا ما وجهنا اهتمامنا إلى دراسة إيجابيات النفس البشرية بدلاً من ضعفها؟" اعتقد كليفتون أنه من خلال هذه الدراسة المتأنية نستطيع أن نكتشف ونعزز القدرات والمواهب في بيئات العلم والعمل. وفي هذا السياق عرف "كليفتون" الموهبة بأنها: "الأنماط الفكرية، والشعورية، والسلوكية الأكثر ترددًا في عقولنا وتشبثًا بسلوكنا والتي تتمخض عن نتائج باهرة حال تنفيذها، "وهي تتجلى بملامحها عبر الخبرات الحياتية التي تؤسسها القدرة الكامنة، ويحدوها الشغف، وتؤكدها سرعة التعلم، والرضا عن الذات، والانهماك في العمل دون كلل أو ملل. تلك الخبرات هي نتاج النمو الصحي والطفولة الزاخرة. ومن هنا تعامل "كليفتون" وتلاميذه أمثال: "باكنجهام" و "توم راث" مع مواطن القوة باعتبارها امتدادات طبيعية للتميز الفردي والملكات الفطرية. فالقوة بالنسبة إليه هي ثمرة امتزاج الموهبة بالمعرفة وهي القدرة على تحقيق أعلى مستوى من الأداء في ظروف وبيئة العمل المناسبة. فالطاقة الإيجابية تعني في مبدئها ومنشئها أن تناسب بيئة العمل الموظف، وأن ينسجم الموظف في العمل؛ مما يعني الارتكاز إلى المكنات والقدرات، أكثر من الخبرات والشهادات.



أمثلة نموذجية لنقاط قوة يمكن كشفها بإيجابية

الإنجاز: يتميز هؤلاء الذين يتمتعون بقدرة هائلة على تحقيق الإنجازات بكم هائل من الطاقة التحملية والإنتاجية. فالانهماك في العمل وضغوطه المتواترة لا يزيدهم إلا إصرارًا وابتهاجًا.

الترابط(عامية، ليس لفظًا فصيحًا): يربط أصحاب هذه الخاصية بين المقدمات والنتائج، وبين الأحداث والعواقب، وبين المثيرات والاستجابات، دون أن يفسحوا مجالاً للصدف، فكل شيء وجد لسبب، ولكل نتيجة منتج.

الانسجام: يبحث أصحاب هذه القوة عن سبل الاتفاق وإرضاء كل الأذواق، ويتجنبون الخلاف وإغضاب أي الأطراف؛ فهم ينبذون الصراع وينشدون الوفاق.

التعظيم: يتخذ المعظِّم - بكسر الظاء - من التميز والنتائج الخارقة - لا الاعتدال – معيارًا ومقياسًا لإنجازاته.

التنسيق: يهوى المنسِّق دراسة كل الاحتمالات وتقريب وجهات النظر وترتيب المسائل وتنسيقها بالشكل الأكثر إنتاجية وفاعلية.

تصنيف مواطن القوة

سلط الدكتور "سيلجمان" الضوء على نقطة شديدة الأهمية، وهي امتلاكنا للغة مشتركة تصف الجوانب السلبية للنفس الإنسانية، وافتقارنا إلى لغة قوية تُصوِّر الجوانب الإيجابية. من هنا تنبع أهمية "التصنيف الوصفي" في ابتكار هذه اللغة وتحفيز المناهج الاستكشافية لمواطن القوة كما يلي:

✍ **الحكمة والمعرفة:** مواطن قوة إدراكية تعكس الخلفية الاطلاعية والمعرفية والاستكشافية والقرائية.

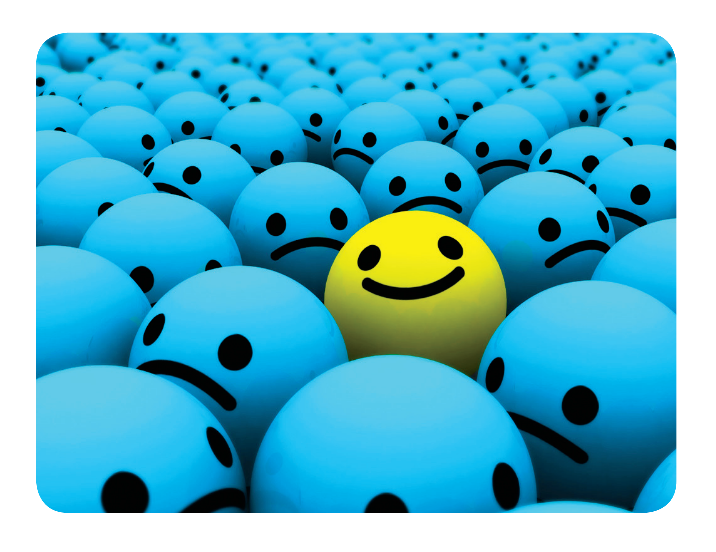
✍ **الشجاعة:** تندرج تحت مواطن القوة الشعورية وتتطلب قدرًا من العزيمة والإرادة لتحقيق الأهداف المنشودة رغم المعارضة الخارجية أو التناقضات الداخلية.

✍ **الإنسانية:** تندرج تحت مواطن القوة التفاعلية وتتضمن المودة والمصادقة المخلصة والوفاء والعطاء والحب والرثاء والقدرة على االبكاء.

✍ **العدالة:** من مواطن القوة الاجتماعية الإيجابية والمزدهرة والضرورية لمقارعة الثقافة التوسعية والسلوكيات الأنانية.



أبعاد "الرفاهية" النفسية



تتكون الرفاهية النفسية من استيعاب مفاهيم السعادة الشخصية والقناعة الحياتية، والموازنة بين الآثار الإيجابية من ناحية، والعواقب السلبية من ناحية أخرى. تلك البنية الثلاثية تنقسم إلى:

- الرضا بالأحوال المعيشية؛
- وتحفيز العاطفة الإيجابية (الاستجابة المتأنية والمدروسة للمثيرات):
- وتثبيط العاطفة والمشاعر السلبية.

وتنطوي العاطفة على أهليتنا لإصدار الأحكام واتخاذ القرارات بشأن المؤثرات الخارجية التي تضمن سلامتنا الصحية ومن ثم إدراكنا لاحتياجنا، وكذلك عجزنا أمام بعض الأشياء الخارجة عن سيطرتنا ونطاق تحكمنا. وبالتالي يشكل هذا المزيج المنسجم والمتزن ما بين القناعة والعاطفة جوهر الرفاهية النفسية.

الرفاهية النفسية تعني: تقبل الذات وإدراك الجوانب الشخصية والرضا عن الخبرات الحياتية. والنمو الشخصي والتحفز والتطلع نحو المزيد من الإنجازات والانفتاح على كل ما هو جديد من الخبرات.

الرفاهية الاجتماعية تعني: الإسهامات المجتمعية وتحقيق الإنجازات القيمة والملهمة على أرض الواقع.

الرفاهية العاطفية تعني: العاطفة الإيجابية في أن يتجاوب الإنسان مع كل الخبرات التي تضفي على الحياة ملمسًا حماسيًا مبهجًا.

العاطفة السلبية تعني: أن يتجنب الإنسان كل ما يغطي الحياة برداء من الكآبة والتشاؤم. فهي عاطفة طاردة بفعل الطاقة الإيجابية الكامنة.





الثمار الإيجابية للمودة الإنسانية

تعتبر المودة من أسمى وأرقى المشاعر الإنسانية التي تدحض مبادئ الأنانية، والمنفعة الشخصية. تستند هذه السمة الشعورية الراقية إلى إيثار مصالح الآخرين ومراعاة مشاعرهم دون اهتمام مفرط بمتطلبات واحتياجات الذات، وقلما نجد هذه السمة في المجتمعات التي تغلب عليها المنافع الشخصية. إلا أن ذلك لا يقلل من شأنها وأهميتها، إذ نستطيع أن نستثمر قدراتنا ومواطن قوتنا لنشيد مجتمعات ونؤسس علاقات قوامها السخاء والبذل والعطاء.





الثمرات الإيجابية للترفيه والتسلية

يوفر لنا الترفيه واللعب مساحة كافية لممارسة المهارات العاطفية، والاجتماعية، والبدنية التي تضفي على الحياة نظرة تفاؤلية وقيمة إنسانية في وجه الرتابة والأنظمة الروتينية. فالترفيه – واللعب على وجه الخصوص – يعكس في حد ذاته "أحد أشكال التدريب، أو النمو الصحي، أو اكتساب وإتقان المهارات." ورغم تنوع فوائد الترفيه واللعب منذ الصغر، فلا زال الإنسان يتجاهل أهميته في الكبر. وربما يحتاج الأمر إلى مزيد من الأبحاث للتعمق في فوائد اللعب والضحك والسخرية من الذات في المواقف المحرجة والمبهجة. "فإن لم تستطع أن تسخر من نفسك وتضحك منها؛ فسوف تفوتك أروع نكتة يمكن أن تسمعها في حياتك."



السياقات الثقافية وانعكاسها على تطوير المهارات الاستثنائية

تلعب الثقافة في المجتمعات دورًا حيويًا وبارزًا في صياغة القوالب والأبعاد النفسية لأفراد المجتمع. وبالتالي يسهم استيعاب المؤسسات النفسية لهذا الدور المحوري في تصميم وتقديم الخدمات الصحية الملائمة والملبية لاحتياجات الأقليات العرقية.

بعد عصور من التمييز العنصري المتحيز لبعض الأعراق والثقافات دون غيرها، أفاق الباحثون من غفوتهم لينظروا بعين الموضوعية والحيادية إلى مختلف الإمكانات والقدرات الإنسانية أيًا كانت خلفيتهم الثقافية. حيث اتجه العلماء والباحثون مؤخرًا إلى دراسة التوجهات والشروح الثقافية المختلفة – المنفصلة والنسبية – لمفهوم السلوكيات البشرية السلبية والإيجابية.

أما التوجهات الثقافية المنفصلة فتقوم على تبني صفات الأغلبية السائدة في مجتمع ما، بعيدًا عن الاعتبارات الثقافية. في حين يُقصد بالتوجهات النسبية تفسير السلوك في إطار الخلفية الثقافية الكبرى. وقد اختلفت الآراء حول ما إذا كان مفهوم الطاقة الإيجابية للنفس البشرية يضع الخلفيات الثقافية ضمن اعتباراته أم لا. فهذا الأمر يخضع لـ:



- مدى تأثير القيم الثقافية للباحثين على دراساتهم وخبراتهم ومن ثم ممارساتهم؛
- شيوع مفهوم مواطن القوة كقدرة فردية وكظاهرة إنسانية تشمل كل الأفراد وتعم كل المجتمعات؛
- عمومية وخصوصية السعي وراء السعادة البشرية من الجميع من أجل الجميع.



انفتاح العقليات نحو تعدد الثقافات

تتسم العقليات ذات المنظور متعدد الثقافات بعدد من السمات التي تمكنها من التنبؤ والتأقلم مع الطفرات الثقافية والممارسات الحياتية في المجتمعات المتقلبة. هذه العقلية الكونية تتمتع بخمس سمات هي: التقمص الثقافي، والانفتاح، والثبات العاطفي، وروح المبادرة، والمرونة.



الاستقرار والنجاة في كل مراحل الحياة

تعد المرونة من أهم مقومات الاستقرار في شتى مراحل الحياة. ويقصد بالمرونة "التأقلم والتجاوب الإيجابي مع التغيرات والأزمات." فهي تؤكد قدرة الأفراد على التفاعل والتعايش الإيجابي حتى عند التعرض للمخاطر والمجازفات. يتطلب تطوير قوة المرونة استراتيجيات التكيف مع المخاطر التي تقلص القلق والتوتر، واستراتيجيات الثبات النفسي التي توطد التلاحم والتفاعل المجتمعي، والاستراتيجيات التنظيمية والتنسيقية التي تحفز عمليات التلاحم المجتمعي وتثري رأس المال البشري لتمكين الأفراد من العمل في جماعات، وتمكين الجماعات من التنافس الأعلى والأَولَى مع الأمم الأخرى.



الاستجابة الشعورية

أثبتت الأبحاث أن منهج "تكيف المشاعر" ينطبق على أرض الواقع. فنحن نتعرض في حياتنا لكثير من المؤرقات اليومية (كرسائل البريد الإلكتروني المزعجة، والمديرين الأشداء حتى درجة القسوة والعنف، والمبادرات الضاغطة، والازدحام المروري، واقتراب تسليم المشروعات، والمنافسة الحادة في سبيل التجدد والتفرد). وهناك أيضًا الأزمات الحقيقية (نقص التمويل، والمرض، وضغوط العصر)، وكلها تستثير مشاعر يمكننا أن نتجاوب معها أو نتجاهلها. إلا أن التنفيس عن المشاعر والتخلص من سلبياتها بشكل فعال ينعكس علينا مباشرة بالإيجاب.

يشمل الذكاء العاطفي مجموعة من القدرات، والمواهب، والمهارات اللامعرفية التي تمكننا من التفاعل مع المتطلبات البيئية المختلفة. ومن ثم فهو يحفز فاعليتنا ويوطد علاقاتنا الاجتماعية.

يتمتع الشخص القوي عاطفيًا بقدرة هائلة على استيعاب المشاعر المختلفة، واستخدامها على أكمل وجه، والتحكم بها، والتفاعل معها بإيجابية. ومن ثم يتقلص جهده المبذول لمعالجة المشكلات ذات الصلة. كما ترتفع معدلات هذا الشخص التفاعلية والاجتماعية لا سيما إذا كان ذا موهبة حقيقية في استيعاب وتفسير وتفعيل المشاعر. يكون الذكي عاطفيًا أكثر انفتاحًا وانتشارًا وقابلية لدى الناس، فلا عجب إذن في أن ينجذب إلى ممارسات ومهن تنطوي على تفاعلات اجتماعية وإنسانية كالتدريس وتقديم الاستشارات النفسية والاجتماعية، ويبتعد عن أية مهام نمطية وأعمال روتينية وإدارية وآلية تحتاج إلى الانفصال والانعزال.

السمات المعرفية الإيجابية القوية



الفاعلية الشخصية

هي أحد أنماط التفكير المكتسبة والتي تبزغ منذ الطفولة وتترسخ مع تقدم العمر. تعتمد الفاعلية الشخصية إلى حد كبير على معطيات "النظرية الاجتماعية المعرفية" والتي تؤكد أن للإنسان مطلق الحرية في صياغة حياته كيفما يشاء، دون أن يخضع لسلطة القوى البيئية المحيطة. تطرح هذه النظرية ثلاث أفكار رئيسية، وهي:

1. يتمتع الإنسان بقدرة إبداعية هائلة ليصوغ خبراته المتوقعة.
2. عند مقارنة خبراته الحالية بتلك التي وضعها لذاته، يُحكم الإنسان سيطرته على سلوكياته في مختلف المواقف.
3. تتشكل شخصية الإنسان من خلال تلك المواقف والتفاعلات؛ الفكرية منها أو البيئية.

استراتيجيات تعزيز الفاعلية الشخصية:

- تحقيق الإنجازات الملموسة والنتائج المحسوسة.
- مساعدة الآخرين على تخطي الصعاب.
- أن نجعل الفاعلية هي أسمى أهدافنا وأقصى طموحنا.



التفـــاؤل

المتفائلون يضعون الافتراضات والاحتمالات لتفسير الخبرات السلبية التي يتعرضون لها ويتساءلون: "لمَ أصابني هذا المكروه؟" وهكذا يحلل المتفائلون تلك الخبرات السلبية ويتخيلون المسببات الدقيقة والمتغيرات المتداخلة ليتحاشوها لاحقًا، على عكس ما يفعله المتشائمون الذين يبدؤون في التنصل من المسؤولية وإلقاء اللوم على الظروف المحيطة.

المتفائل يتعامل مع هذا الموقف بحيث:

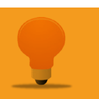
1. يحدد دور الآخرين والعوامل الخارجية التي تمخضت عن هذه النتائج السلبية.
2. يقلل من احتمال وقوع هذا الحدث مرة أخرى.
3. يتحكم في زمام الأمور حتى لا تمتد المشكلة إلى نطاقات أخرى.

الحكمة والشجاعة



تشكل الحكمة (أو التعقل) والشجاعة (أو المجالدة والكفاح) أهم الفضائل الإنسانية – إلى جانب العدالة والقناعة. تلك الفضائل لا تحفز فقط قدرة الأفراد التكيفية والإنجازات الشخصية، وإنما تنمي مبادئ تحقيق الأهداف بشكل يكسبهم احترام وتقدير الآخرين.

حين تخفق الحكمة في إنجاز المهمة – إما لافتقارك إليها أو لعدم ملاءمتها لملابسات ومعطيات الموقف – يحين دور الشجاعة والبسالة. فالحكمة إما أن تخلص أصحابها من الخوف، أو تفرضه عليهم. فهي لا تمنحهم الشجاعة، لكنها تفسح لهم المجال لاكتسابها.



مؤشرات الشجاعة



- اتخاذ القرارات الحاسمة (العقلية، أو الجسدية، أو النفسية) في المواقف الخطرة والمهدِّدة.
- الالتزام بالوعود – حتى وإن كانت مؤرقة ومربكة.
- المخاطرة رغم احتمالات الفشل والإخفاق.
- المثابرة والدفاع عن المبادئ والقيم في وجه المعارضين والرافضين.
- التضحية ومناصرة القضايا الملهمة عن عقيدة وإيمان.



الوعي المتيقظ: تقديم أفضل التجارب والخبرات

أقل ما يمكن أن يوصف به الاندفاع هو "الإصرار على انتهاج طرائق ثابتة مع توقع نتائج مغايرة!" فما أسهل اكتساب العادات السيئة، وما أصعب الإقلاع عنها! يقف الاندفاع الطائش وراء الأهداف التافهة والضئيلة، ويبدد الجهود ويولد الملل والبرود. وعلى النقيض يمنحنا السعي الهادف والمتأني وراء الأهداف الجادة شعورًا أصيلاً بالسعادة، والكفاءة، والجدارة، والرضا. كما تتعدد وتتنوع نماذج الوعي المتيقظ في سلوكياتنا اليومية؛ مثل ما قام به بعض عمال النظافة في أحد المراكز الطبية. لم يكن هؤلاء العمال ينظرون إلى مهنتهم بشكل تقليدي، بل اعتبروها بمثابة "واجب إنساني" يفرض عليهم بذل قصارى جهدهم لتقديم خدمة مميزة وإيجابية للمرضى والأطباء على حد سواء. لم يدخر هؤلاء العمال جهدًا ليضفوا لمسة جمالية على غرف المرضى حيث قاموا بتعليق اللوحات والصور وغيرها من دلائل وبواعث البهجة التي تدعو للتفاؤل، وتهيئ مناخًا دافئًا لهم. ومع كل فجر جديد، كانوا يبتكرون ويطبقون من الأفكار المزيد.



العقول المتيقظة

يعد الوعي المتيقظ أحد أكثر المناهج العقلية مرونة وتحفيزًا على الانفتاح والإبداع، والتي تجذب كل ما هو مبتكر ومبدع ومميز. حين تتملكنا هذه السمة نصبح أكثر إدراكًا للمواقف وتفهمًا للسياقات المختلفة. وعندما نفتقدها نحبس أنفسنا في تلابيب المفاهيم الجامدة والثابتة دون إدراك للسياقات والمتغيرات من حولنا، فيحكم الروتين قراراتنا ويشبع الملل اختياراتنا. وبالعكس؛ لا يمكن أن يحكم الروتين العقول المتيقظة، بل يرشدها ويوجهها مثل البوصلة الداخلية إلى ذرى الطاقات البشرية.

يبتعد الوعي المتيقظ تمامًا عن نموذج التركيز الأحادي والموجَّه صوب فكرة بعينها؛ إذ يقوم هذا المنهج العقلي في الأساس على تنوع المثيرات والسياقات. وبالتالي فهو عملية متحررة من القيود، على عكس الاندفاع الذي يحجم نطاقات الاهتمام والتركيز دون أدنى محاولة للتطوير والتغيير.

ما بين التعاطف والأنانية: مقومات الإيثار، والامتنان، والتسامح

يعد الإيثار من أسمى السلوكيات الإنسانية التي تقدم مصلحة الآخرين على المصالح الشخصية. رغم احتمالات أن يتخلله ويحفزه قدر من حب الذات والحرص على التمتع الفردي بالمنافع والملذات. وقد صُنف حب الذات باعتباره السمة الإنسانية الأكثر تأثيرًا وتحكمًا في الدوافع والسلوكيات. فلا عجب إذن أن يسيطر على المساعي والمناهج الإنسانية بما في ذلك الإيثار. فرغم نبل المقصد والمثاليات، تحقق المساعدات والمعاونات التي يحفزها الإيثار جزءًا من المنفعة الشخصية بشكل أو بآخر مثل:

- أن ينال احترام وتقدير الآخرين مقابل هذه المساعدة.
- أن يتجنب المساءلة الاجتماعية والمحاسبة الذاتية والفردية إذا ما أخفقت مساعيه في مساعدة الطرف الآخر.
- أن يقلص من حجم معاناته إذا ما قارنها بمصائب الآخرين.



الامتنان

اقتبس مصطلح الامتنان من الكلمة اللاتينية "جراتيا" والتي تعني العرفان بالفضل والجميل. وتتنوع وتتعدد المعاني المرتبطة بهذا المصطلح في منشأه اللاتيني لتشمل: الكرم، والإحسان، والهبات، والأخذ، والعطاء. وينبثق الامتنان من إدراك الإنسان للفائدة والمنفعة التي وقعت عليه بفضل الطرف الآخر الذي:

- فضَّل مصلحة الطرف الأول على مصلحته الشخصية.
- قدّم له (للآخر) منفعة وقيمة حقيقية.
- انتهج منهجًا أخلاقيًا متميزًا.

من هنا تنبع أهمية الامتنان كوسيلة للتعبير عن التقدير والعرفان بالجميل في الكثير من الأحداث والخبرات اليومية.

التسامح

التسامح هو التحرر من القيود السلبية التي تربط الشخص بكل من أساء إليه. بمعنى آخر: هو قدرة الإنسان على التنازل عن حقه رغم ما تعرض له من إساءة وتطاول وظلم، بل وترسيخ مشاعر التعاطف والكرم والمحبة تجاه الشخص المسيء. ومن ثم يعكس التسامح:

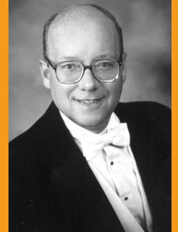
- تحولاً معرفيًا شاملاً وكليًا يدرك من خلاله الضحية؛
- أن الضرر الذي وقع عليه جراء انتهاك (الآخر) له، ومع ذلك؛
- يقرر بكامل إرادته أن "يتنازل عن حق بإرادته" نابذًا مشاعر الانتقام ورافضًا لكل أشكال التعويضات.

وبالتنازل عن الحق يستطيع الإنسان أن:

- يتخلص من المشاعر السلبية النابعة من الإساءة والإهانة التي تعرض لها، ليتحرر من مشاعر الحنق والغضب. وباختصار: يعفو
- بنبل وشفافية عن الطرف الآخر.
- ينجو بنفسه من دائرة "الضحية" المغلوبة على أمرها ليتحكم هو في مجرى الأمور.

"إن الله مع الجماعة": ثمار الانتصار الجمعي

أصبح السعي الحثيث وراء تحقيق الأهداف الشخصية من أهم أشكال البحث عن التميز والتفرد من خلال القيم والمواقف الراسخة. ولكن يجب ألا يلهينا الطموح والسعي الفردي عن مزايا العمل الجماعي لأن "الاتحاد قوة!" وأعضاء الفرق المتلاحمة متجتمعيًا يتبادلون الدعم والمحبة بعضهم مع بعض، فيشكلون روابط اجتماعية وإنسانية قوية تجذب إليهم المزيد والمزيد من المبادرات الدعم والأفراد. أي أن التجمعات والجماعات تغدق على الجميع وتجود عليهم بأطيب الثمرات. من ناحية أخرى، أثبتت أبحاث علم النفس الإيجابي والتمتين أن العمل والمجهود الفردي الجاد لا يقل شأنًا عن الأداء الجماعي. فالمجهودان والعملان يسيران جنبًا إلى جنب ليحققا في النهاية هدفًا واحدًا: خدمة المجتمع بأفراده ومؤسساته وأجداده وأبنائه وأحفاده.



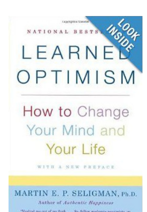


المؤلفون:

تشارلز آر سنيدر: كان أستاذًا مرموقًا لعلم النفس في جامعة كانساس.
شين جي لوبيز: مدير الأبحاث في مدرسة "كليفتون" التنموية.
جنيفر بيدروتي: أستاذ مساعد علم النفس في جامعة كاليفورنيا.

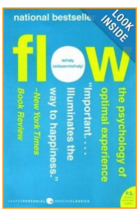






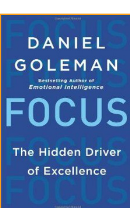
1. **Learned Optimism**
   How to Change Your Mind and Your Life.
   By Martin Seligman 2006

التفاؤل الإرادي: كيف تغير تفكيرك وحياتك. تأليف: مارتن سليجمان. 2006



2. **Flow**
   The Psychology of Optimal Experience.
   By Mi Csikszentmihalyi. 2008.

الانطلاق: الطاقة الإيجابية للخبرة المثالية. تأليف: مي سيكزنتميهالي. 2009



3. **Focus**
   The Hidden Driver of Excellence. By Daniel Goleman.
   By Daniel Goleman. 2013.

التركيز: المحرك الخفي للتميز. تأليف: دانييل جولمان. 2013

"إذا كانت كل أدواتك مطرقة،
فسترى كل ما حولك مسامير"

أبراهام ماسلو



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION

ص.ب: 214444
دبي، الإمارات العربية المتحدة
هاتف 044233444
نستقبل آرائكم على pr@mbrf.ae
www.mbrf.ae

للتواصل الاجتماعي وفق التالي:

 mbrf_news

 mbrf_news

 mbrf.ae